

Prepare a su hijo para la escuela

Ayude a su hijo a prepararse para comenzar el kínder. Llévelo a conocer la escuela antes de que comiencen las clases. Hable sobre lo que sucederá, por ejemplo que conocerá nuevos amigos y que aprenderá cosas nuevas. Ayúdele a practicar la rutina de preparación para llegar a la escuela a tiempo.



Visite www.del.wa.gov/development/kindergarten para más información acerca de cómo ayudar a su hijo a prepararse para la escuela.

Los niños de kínder no son lo suficientemente grandes para caminar a la escuela ni cruzar la calle solos. Caminar a la escuela es una actividad sana y segura si su niño es acompañado por un adulto de confianza. Si va a la escuela en autobús, un adulto debe acompañarlo mientras espera el autobús. También es importante que un adulto lo recoja en la parada del autobús después de la escuela.

Asegúrese de que su niño desayune bien todos los días para que tenga energía y pueda aprender y mantenerse sano. Ofrézcale alimentos como fruta, una quesadilla con tortilla integral, huevos o frijoles, cereal bajo en azúcar con leche, pan tostado, yogurt o avena. También asegúrese de que coma un almuerzo y meriendas saludables en la escuela.

Prepare la escuela para la llegada de su hijo

Hable con el maestro de su hijo y otras personas de la escuela para ayudarlos a conocer a su hijo.

- Visite al maestro de su hijo y descríblele las cosas que su hijo sabe hacer y otras necesidades especiales.
- Durante el año, hable con el maestro acerca de cómo le va a su hijo y las cosas que le pueden estar afectando en su vida, cómo se siente y cómo actúa.
- Cuando usted pueda, haga trabajo voluntario en la escuela de su hijo.

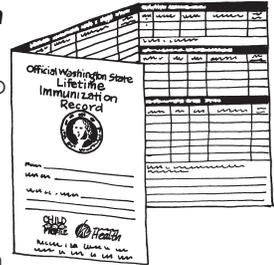
Haga citas para el chequeo médico y dental

Su hijo debe visitar al doctor una vez por año. Hable con su doctor sobre cualquier preocupación que pueda tener

para que su hijo comience la escuela. Hable sobre cualquier enfermedad o lesiones que haya tenido durante el último año. Llévelo al dentista dos veces por año. Pregunte si su hijo necesita barnizado de fluoruro, tabletas o gotas.

Vacunas para entrar al kindergarten

Cuando matricule a su niño en la escuela, necesitará el certificado de estado de vacunación que muestre las vacunas que su hijo ha recibido. Su doctor, clínica o personal de la escuela, pueden imprimir esta información para usted. Para cumplir con los requisitos escolares de vacunación del estado de Washington, su hijo necesita obtener:



- 3 dosis contra la hepatitis B (Hep B)
- 4-5 dosis contra la difteria, el tétanos y la tos ferina (DTaP)
- 3-4 dosis contra el virus de la poliomielitis (IPV)
- 2 dosis contra el sarampión, las paperas y la rubéola (triple vírica o MMR)
- 2 dosis contra la varicela (chickenpox)

Es posible que le hayan puesto a su niño otras vacunas que no están en esta lista, tales como *Haemophilus Influenzae* tipo B o la neumocócica (PCV). Estas enfermedades son más graves en los bebés y en los niños pequeños. Su hijo recibió la mejor protección posible, si fue vacunado cuando era pequeñito. Recuerde mantener protegido a su hijo a medida que crece con las dosis de “refuerzo” y otras vacunas recomendadas para su edad.

Estar vacunado debidamente protege a su hijo de enfermarse y transmitir enfermedades serias. Sin embargo, los padres pueden decidir no vacunar a sus hijos como lo requiere la escuela o guardería. Un doctor necesitará firmar una forma de exención, afirmando que uno de los padres recibió información sobre el riesgo y beneficios de las vacunas y las enfermedades que previenen. Si usted decide no vacunar a su hijo, estará en riesgo de enfermarse y podría tener que quedarse en casa si se presentara un brote.

Para más información, llame a su departamento de salud local o visite (en inglés):
www.doh.wa.gov/immunization/schoolandchildcare



Llame a la línea de Family Health al 1-800-322-2588 (teléfono de texto 711) o visite al sitio ParentHelp123.org para encontrar:

- Información sobre las inmunizaciones (vacunas)
- Seguro médico gratuito o de bajo costo
- Apoyo para la lactancia materna y programas de nutrición
- Referencias y evaluaciones gratuitas sobre el desarrollo de los niños que los preparan para la escuela
- Información sobre el correo de Child Profile

Manteniendo a su niño sano y seguro

Asegúrese de que su niño duerma lo suficiente

Los niños están más contentos y aprenden mejor si duermen el tiempo adecuado. Los niños de edad escolar necesitan dormir por lo menos 10 a 11 horas todas las noches. La hora de acostarse debe ser la misma todas las noches. Una rutina tranquila puede ayudar a su niño a calmarse antes de dormir. Lean un cuento y conversen sobre las actividades del día. Dele las buenas noches y deje que se quede dormido solo.

Televisores, videos y video juegos

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños de edad escolar no pasen más de dos horas al día frente a una pantalla. Pasar demasiado tiempo frente al televisor, video juegos, tabletas o celulares y en la computadora, afecta la forma en que los niños aprenden y puede causar que su hijo no tenga suficiente actividad física.

Los programas de la televisión, películas y videos juegos tienen clasificaciones. Estas clasificaciones pueden ayudarle a decidir si una película o juego es apropiado para la edad de su niño. Sin embargo, lo mejor es ver la TV con su hijo y hablar sobre el programa que están viendo. Si su niño tiene un televisor o computadora en su dormitorio, póngala en la sala familiar. Es difícil para usted saber cuándo y qué está viendo si la televisión o computadora están en la habitación de su hijo.

Visite www.common sense media.org (en inglés) para información y clasificación de películas, juegos y libros.

Jugar es la tarea de su niño

Los niños aprenden sobre sí mismos y sobre el mundo cuando juegan. Jugar le ayudará a prepararse para la escuela. Necesitan muchos tipos de juegos diferentes. Ayúdele a buscar maneras para estimular todo el cuerpo, especialmente las manos, el cerebro y la imaginación. Las siguientes ideas, además de ser sencillas y baratas, le ayudarán:

Todo el cuerpo

- Aventar una pelota o disco volador en el jardín.
- Trepár, correr y brincar en el parque o áreas de juegos locales.

Las manos

- Amarrar rompecabezas de hasta 50 piezas.
- Ensartar cuentas o botones en un hilo.

El cerebro

- Juegos sencillos de mesa o de cartas.
- Leer cuentos, recitar poemas y cantar.

La imaginación

- Dibujar, colorear con crayones y pintar con acuarelas.
- Disfrazarse y actuar escenas de un cuento favorito.

Independientemente de lo que esté jugando su niño, no olvide vigilarlo y supervisarlos para ayudarlos a que estén seguros.

Prevenga lesiones a sus hijos

Las lesiones provocan la mayoría de las muertes infantiles. Entre los cinco y los nueve años de edad, los niños son más susceptibles a sufrir una lesión grave por:

- Accidentes de automóvil
- Vehículos que atropellan a niños que van en bicicleta o andan a pie
- Chocar contra algo o caídas cuando andan en bicicleta
- Ahogamiento
- Quemaduras e incendios
- Caídas de los juegos del parque y de los muebles
- Armas de fuego

Los niños a esta edad necesitan la protección de padres precavidos y de las personas que los cuidan. Conducir con cuidado, usar los cascos para bicicleta, las sillas de seguridad elevadas para automóvil, los chalecos salvavidas, guardar bajo llave los venenos, las cajas especiales para guardar armas de fuego, los detectores de humo y de monóxido de carbono pueden ayudar a salvar vidas.

Consejos de seguridad con las alarmas de humo y de monóxido de carbono

Tenga un plan de escape en caso que las alarmas se activen. Practique su plan de escape al sonido de las alarmas. Entre más práctica tenga su hijo con los planes de escape mejor. Esto le ayudará a su hijo a aprender a reconocer el sonido y seguir el plan. Mientras más practique, menos miedo tendrá su niño si algún día necesita seguir el plan por sí solo.

Enséñele a su niño que los fósforos y los encendedores son para adultos y no son juguetes para niños. Enséñele a no tocarlos y avisarle de inmediato si llega a encontrarlos. Si su hijo los encuentra debe dejarlos a un lado y decirle a usted de inmediato.

Seguridad en los automóviles

Todo el que vaya con usted como pasajero debe usar un asiento de seguridad, un asiento elevado (booster) o cinturón de seguridad que ajuste correctamente. Las leyes del estado, exigen que los niños usen la silla de seguridad hasta los 8 años de edad o hasta que midan al menos 4 pies, 9 pulgadas (1.44 m), lo que ocurra primero. Las sillas elevadas para automóvil deben usarse con cinturones de hombro y de regazo, no solamente con el de regazo. En la medida que su hijo crezca es más posible que vaya en un auto con otros padres de familia o cuidadores. Asegúrese que lo ajusten en su silla de seguridad o silla elevada (booster) correctamente. La ley del estado de Washington también dice que los niños menores de 13 años, deben sentarse en el asiento trasero. Si su auto no tiene un asiento trasero, entonces debe mover la silla atrás hasta donde pueda y de ser posible, apagar la bolsa de aire.



¿Preguntas? visite <http://licsw.nhtsa.gov/safecar/parents/protegidos/>